

Dzień Dobry!

Dziś wtorek! Drugi dzień wspólnych ćwiczeń.

Na początek rozgrzewka!



„Spychacz” - siad w rozkroku na podłodze, stykanie się plecami dzieci i rodzica w parach (lub z rodzeństwem), zadanie polega na przepychaniu dziecka do przodu po podłodze, odpychając się nogami i rękoma od podłoża. Potem następuje zmiana ról.

„Przeciąganie się - jak najwyżej” - w leżeniu na plecach na dywanie, sięganie jak najwyżej nogami i rękoma wyciągniętymi w górę.

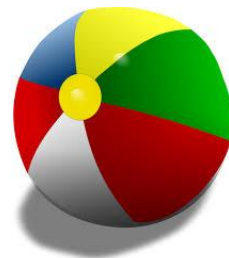
„Odklejanie” - dzieci leżą na plecach na podłodze, całym ciałem przyklejają się do podłoża. Rodzic próbuje podnieść/ odkleić od podłogi różne części ciała.

„Bączek” - wszyscy siedzą na podłodze z nogami ugiętymi w kolanach i lekko uniesionymi, odpychając się rękoma, każdy próbuje samodzielnie obracać się w miejscu wokół własnej osi.

„Turlanie” - wszyscy leżą na podłodze, swobodne turlanie się w kierunku wskazanym przez rodzica.

„Wycieczka” - podróże na kocu. Rodzic przeciąga siedzące dziecko na kocu.

Myślę, że posiadacie w domu piłki różnego rodzaju, które będą Wam potrzebne do kolejnego ćwiczenia.



"Duża piłka i mała piłka" - ćwiczenia klasyfikacyjne. Segregowanie piłek według wielkości, przeliczanie ich. Jeżeli macie dużą ilość piłek, może się Wam udać stworzyć zbiory, np. zbiór małych i zbiór dużych piłek. Porównajcie ile jest piłek w pierwszym, ile w drugim zbiorze. W którym zbiorze jest więcej piłek?

Drodzy rodzice, jeśli posiadacie drukarkę załączam zbiory piłek do wydruku. Możecie dzieciom wydrukować i powycinać zbiory. Zadanie dla dzieci : przeliczanie, segregowanie od najmniejszej ilości elementów w zbiorze do największej, dołączenie kartek z narysowaną przez dzieci odpowiednią ilością kropek przy każdym zbiorze.

Zabawa z elementem podskoku "Małe piłki i duże piłki".

Dzieci na hasło: Małe piłki- podskakują delikatnie na palcach (jak malutkie, lekkie piłki). Gdy usłyszą hasło "Duże piłki", podskakują ciężko na całych stopach (dlatego, że duże piłki są ciężkie)

Ćwiczenia relaksacyjne Masażyk „List do babci” w parach.

Dziecko siedzi plecami odwrócone do rodzica, a rodzic masuje plecy dziecka według słów wierszyka. Po masażu następuje zamiana ról.

Gładzimy papier listowy - gładzenie poziome i pionowe.

Kochana babciu - piszemy palcem na plecach.

KROPKA - z wyczuciem naciskamy plecy w jednym miejscu.

Piszę Ci, że - kontynuujemy pisanie.

Mamy w domu kotka.

KROPKA - stawiamy kropkę.

Kotek chodzi - kroczy my palcami.

Kotek skacze - skaczemy.

Kotek drapie - drapiemy.

Kotek chrapie - opieramy na plecach głowę i chrapiemy.

Składamy listopad naklejamy znaczek - krzyżujemy ręce dziecka.

Naklejamy znaczek - dotykamy jego czoła wewnętrzną stroną dłoni

I zanosimy na pocztę - bierzemy dziecko za ręce.

Zabawa z piosenką "Wesoła zabawa"

Dziś bawimy się wesoło

Teraz szybko zrobmy koło.

W górę ręce unosimy

I słoneczko z nich zrobimy.

Teraz w prawo zrób dwa kroki,

raz i dwa i raz i dwa,

dwa ukłony, dwa podskoki.

Dłonie połów na bioderka

i kręć pupą jak modelka.

Mrugnij oczkiem do sąsiada

raz i dwa i raz i dwa

On uśmiechem odpowiada.

Położ mu na ramię dłoń
i zrób mały kroczek doń.
Kręćcie razem się w kółeczko
i wypijcie razem mleczko.
Teraz weźcie się za ręce
i ukłońcie się w podzięcie.
Dalej bawimy się wesoło
Znowu szybko zrobmy koło.



